

# Zaubertrank Goldene Milch

## DRINK

Goldene Milch, Kurkuma-Latte oder Golden Milk: Das Getränk aus Kurkuma, Ingwer und Zimt hat viele Namen, doch bietet dieselben Benefits. Es schmeckt superlecker, stärkt die Abwehrkräfte, wirkt entzündungshemmend und fördert die Fettverbrennung. <

### Zutaten

1 Stück (ca. 1,5 cm) frischer Ingwer  
1 Kardamomkapsel (optional)  
500 ml Milch oder Mandelmilch  
2 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL gemahlener Zimt  
2 TL Agavendicksaft oder flüssiger Honig

### Info

**Portionen:** 2 **Kalorien:** 117 kcal pro Tasse  
**Autor:** Fit For Fun

### Anleitung

1. Ingwer samt Schale fein reiben. Kardamomkapsel aufbrechen und die Kardamomkügelchen mit der flachen Seite eines Schneidemesers fein zermahlen.
2. Milch oder Mandelmilch, Kurkuma, Zimt, Ingwer und Kardamom in einem Topf verrühren und aufkochen.
3. Sobald es kocht, die Goldene Milch bei schwacher Hitze für zwei bis drei Minuten leicht weiterköcheln. Danach vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen (auf ca. 40 Grad) und Agavendicksaft oder Honig einrühren. Die Goldene Milch durch ein feines Sieb in Tassen gießen und Schluck für Schluck genießen.



© teelesswonder – stock.adobe.com



© Kitty – stock.adobe.com

# Wärmender Linseneintopf

## FOOD

### Zutaten

200 g rote Linsen  
100 g TK-Erbsen  
3 mittelgroße Kartoffeln  
2-3 Frühlingszwiebeln  
1 große Karotte  
1 Dose Pizzatomen  
400 ml Gemüsebrühe  
2 EL Kräuter (frisch oder getrocknet)  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Info

**Portionen:** 2 **Kalorien:** 328 kcal  
**Autor:** Fit For Fun

Vor allem in der kälteren Jahreszeit tun wärmende Eintöpfe richtig gut – wie praktisch, dass sie sich auch noch so schnell am Vorabend zubereiten lassen: Zutaten schnippeln, in den Topf werfen und ein paar Minuten warten. Fertig ist das perfekte Winteressen! <

### Anleitung

1. Alle Zutaten zum Kochen vorbereiten. Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige kleine Stücke schneiden. Die Erbsen in eine Schüssel füllen und auftauen.
2. Alles Gemüse (außer den Erbsen) mit den Linsen in einen Topf geben und mit Tomaten und Brühe übergießen. Bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen (bis die Kartoffelstücke gar sind). Gelegentlich rühren und je nach gewünschter Konsistenz noch Flüssigkeit hinzugeben.
3. Nach Ende der Kochzeit Erbsen und Kräuter unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und z. B. mit frischen Kräutern und einer Scheibe Brot als Beilage serviert genießen.

# Zimtiger Apfel-Porridge

## BREAKFAST

Wärmender Porridge am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Im zimtigen Apfel-Porridge steckt alles, was deinem Körper guttut. Viel Vitamin C, gute Carbs sowie ordentlich Power und Zimt, der deinen Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung anregt. <

### Anleitung

1. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel schälen (kein Muss). Ein Viertel fein reiben, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Den Rest in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Ahornsirup, 1 gestrichenen TL Zimt und 1 Prise Salz mischen.
2. Milch und 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Haferflocken, geriebenen Apfel und 1 Prise Salz unterrühren. Alles bei schwacher Hitze fünf bis zehn Minuten köcheln, dabei ab und an umrühren.
3. Inzwischen Mandeln grob hacken und zusammen mit Cranberries unter die Zimt-äpfel heben. Porridge vom Herd nehmen, eventuell noch 1-2 EL Milch unterrühren und in eine Schale füllen. Mit dem zimtigen Apfelmix und 1 TL Ahornsirup toppen.

### Info

**Portionen:** 1  
**Kalorien:** 430 kcal  
**Autor:** Fit for Fun

### Zutaten

1 großer Apfel (ca. 180 g)  
1 EL Zitronensaft  
1 EL + 1 TL Ahornsirup  
1 TL gemahlener Zimt  
1 Prise Salz  
180 ml Milch (oder Sojamilch)  
40 g Haferflocken Großblatt  
1 EL getrocknete Cranberries  
1 EL Mandeln mit Haut



© JeniFoto/Shutterstock.com